

5. Киселева Е.А. Особенности статокINETической устойчивости как составляющей координационных способностей у лиц школьного возраста с нарушением слуха / Е.А. Киселева, Т.В. Красноперова // Журнал Адаптивная физическая культура - № 2 (66) – 2016 – С. 8-10.

6. Красноперова, Т.В. Современные представления о статокINETической составляющей координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с нарушением зрения / Т.В.Красноперова. - Журнал Адаптивная физическая культура - № 3 (67) – 2016 – С. 31-33.

APPROACHES TO FORMATION OF PROGRAMS ON ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN SCHOOL AGE WITH HEARING IMPAIRED OF SENSITIVE PERIOD OF DEVELOPMENT COORDINATION STRUCTURE

Krasnoperova T.V., PhD
Voroshin I.N. PhD, Associate Professor
Kiseleva E. A., researcher

УДК 796

СПОРТ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ СТУДЕНТОВ

Андреев Сергей Алексеевич, доцент,
Балалаева Марина Владимировна, старший преподаватель,
Уральский государственный юридический университет
г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит практические материалы по проблеме самостоятельных занятий, а также роль спортивных массовых соревнований по активизации самостоятельных занятий на повышение двигательной активности студентов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая подготовка, массовые спортивные соревнования.

Abstract. This article contains practical materials on the issue of self-study, as well as the role of mass sports competitions to enhance the self-study on the improvement of the motor activity of students.

Index terms: self self-study, physical training and mass sports competitions.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слабое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В УрГЮУ как и еще в двух юридических вузах страны (Московский государственный юридический университет; Саратовский государственный юридический университет), приказом Министерства образования №464 от 4 мая 2010г. был утвержден федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр»), в котором не предусмотрена

физическая культура, как обязательная дисциплина, а есть пункт №7.10, в котором значится, что «вуз обязан на протяжении всего срока обучения обеспечить студента занятиями физической культурой самостоятельно и под руководством преподавателя во внеучебное время на спортивных сооружениях, отвечающих современным требованиям».

Нами был проведен педагогический анализ (методом анкетирования) по результатам которого выяснилось, что 89% студентов первого курса желают заниматься популярными видами спорта, под руководством преподавателей (баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей, плавание, фитнес и другие популярные виды спорта) и на спортивных сооружениях, отвечающих современными требованиям. Но в условиях малооснащенной материально спортивной базы УрГЮУ только 12% студентов занимаются урочной формой организации физической культурой под руководством преподавателей в сформированных группах. Остальные студенты по результатам анкетирования занимаются самостоятельно в тренажерных залах; на открытых футбольных площадках; в ближайших парках и скверах на ближайших стадионах при условии бесплатного входа, и плоскостных сооружениях; на дворовых площадках, где все доступно и бесплатно и нет пресловутого регламента подобного урочной формы занятия.

Студент первого курса желает после четырех трудных «пар» занятий (8 академических часов) ликвидировать «дефицит сна», а в 19-20 часов местного времени потренироваться самостоятельно без преподавателя и без регламента, то есть не обязательно полтора часа, а достаточно, быть может, 15 минут, но ежедневно. В настоящее время существует большое количество систем физических упражнений, в которых преподаватель не компетентен и не повышает квалификацию в расширении знаний этих систем. С тех пор как появился интернет каждый студент сам себе тренер.

И если студенту вуз не предоставляет современных спортивных сооружений и занятий популярными студенческими видами спорта, студент выбирает систему самостоятельных занятий. Но у студентов нет опыта планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

Планирование самостоятельных занятий студентам лучше осуществлять под руководством опытных преподавателей или тренеров.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на учебный год, в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, уровня физического развития и физической подготовленности. Формирование сознательного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой как необыденной форм удовлетворения потребности поддержания здоровья и физического самосовершенствования требует создания в вузе условий, стимулирующих реализацию этой потребности.

Без участия в соревнованиях немыслима плодотворная самостоятельная тренировочная работа. Сегодня не просто привлечь большинство наших студентов к участию в массовых спортивных мероприятиях вне рамок учебного процесса. Один из путей решения этой проблемы – развитие популярных студенческих видов спорта.

SPORT FREE TIME STUDENTS

Sergey Andreev, assistant professor,

Balalaeva Marina, Senior Lecturer,

Ural State University of Law

Yekaterinburg city

УДК 159.91

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС: ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ

Захаренко Т.А., Кулько Е.И.,

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Горки, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается роль учебного стресса в нарушении психического здоровья студентов вуза; дан краткий анализ факторов возникновения учебного стресса и способов борьбы с ним.

Ключевые слова: стресс, учебный стресс, экзаменационный стресс, стресс-фактор, борьба со стрессом.

Abstract. The article is devoted to discussion the influence of the academic stress into the health of the students: factors of occurrence, stages and methods of dealing with stress.

Index terms: stress, academic stress, exam stress, stress factor, dealing with stress.

Учебная деятельность студентов высших учебных заведений является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Повышенная мобилизация внутренних ресурсов, их перенапряжение могут приводить к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушениям психического и соматического здоровья. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, следовательно, проблема учебного стресса у студентов весьма актуальна.

Под стрессом мы, вслед за В.А. Бодровым, понимаем функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности). Не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора превосходит обычные приспособительные возможности индивида. Стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается индивидом как предъявление требования, угрожающего превысить его способности и ресурсы. Таким образом, стресс возникает только тогда, когда студент оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме.

Выявлен целый спектр факторов возникновения учебного стресса у студентов вуза: большая учебная нагрузка, жизнь вдали от родителей, неумение правильно организовать свой режим дня, нерегулярное питание, нежелание учиться, разочарование в профессии, строгие преподаватели и др. Для студента вуза проблемами и трудностями также могут быть следующие факторы: недостаток сна;